

Petra



PETRA MOES (45) is trainer/coach van mensen met alcoholproblemen. Ze heeft een verfrissende kijk op verslaving; centraal staan de doelen en dingen die je wél wilt. Petra is zelf bovendien ervaringsdeskundige. Ze stopte met alcohol, worstelt met roken en schrijft voor ons over haar alledaagse belevenissen.

WAT WIL JE ÉCHT?

Waar verlang je naar? Die vraag stel ik altijd in een training of sessie. “Een top of the bill audio-installatie”, antwoordt de gewiekste IT-er zonder erover na te denken. “Een kindje”, fluistert de net getrouwde jonge vrouw nauwelijks hoorbaar. “Ik wil ver en avontuurlijk reizen!”, roept de veertiger in zijn midlifecrisis. Iedereen verlangt iets. Van kip-met-appelmoes tot wandelen op de maan. En zij die niet weten wat ze willen? Zij willen het dolgraag wél weten. Een wens geeft een doel. Iets om naartoe te leven. En je denkt: als ik dat maar eenmaal bereikt heb, dan komt het goed, dan ben ik gelukkig.

Onder elke wens ligt een verlangen. En onze verlangens blijken helemaal niet zo verschillend te zijn. Ze zijn universeel. Iedereen verlangt naar liefde, naar innerlijke rust, naar veiligheid. Maar dat toegeven is nogal een opgave. Want je gelooft niet dat je het ooit zult bereiken, die ultieme liefde en rust. De keren in je leven dat je daarom vroeg, kreeg je vaak de kous op de kop. Bijvoorbeeld omdat je moeder drukker was met zichzelf dan met jou, of door het einde van een relatie. Of misschien ben je ooit gepest toen je aandacht en liefde wilde. Wanneer het effect van je verlangen zo ontgoocheland is, kijk je wel uit! Je benoemt het niet meer. En zorgt dat je het niet meer voelt, stopt het in een hoekje ver weg. Vaak hebben we de moed en hoop opgegeven dat het er ooit nog van gaat komen. Veel alcohol drinken,

hard werken en andere gewoonten helpen bij het niet voelen van ons verlangen. Het dempt pijn, frustratie en angst en maakt dat we genoeg nemen met hoe het nu gaat, dat we het kunnen volhouden.

Maar wat zonde! Je verlangen is je motor, je vitaliteit, je levensturbo. Zonder verlangen ben je als een automatische piloot. Je verlangen uit de kast halen is cruciaal. Dit kun je doen door het zo bloemrijk mogelijk, in geuren en kleuren, te beschrijven. Zoals Nelleke deed: “Waar ik echt heel diep van binnen naar verlang, is vrijheid, gaan en staan waar en wanneer ik wil. Niets wat me aan banden legt. Geen verantwoordelijkheid, geen geldzorgen, geen agenda, niemand die me op de nek zit, die aan mij trekt. Ik zou nu het allerliefst in het vliegtuig springen naar de andere kant van de wereld en daar rondlopen door jungles en vreemde steden.”

Het uitspreken van je verlangen, het helemaal echt maken, is als een frisse wind. Is als de deuren tegen elkaar openzetten in een verstoofd huis. Zo werkte het ook voor Nelleke. Ze zag hoe ze haar leven beperkte door alcohol te drinken. In contact met haar verlangen werd stoppen een makkie. Voortaan zou ze haar tijd en geld besteden aan wat ze écht wilde. •